

# A V E N I R

Le journal d'information  
d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Décembre 2019  
N°27

**Fêtes**  
**de fin d'année**

gare aux excès !

**Zoom sur...**

Le kiwi



**100% SANTÉ**

**100 % pratique**



Stéphane LEVÊQUE  
Président

édito

2019 a été une année chargée pour nos équipes, qui, tout en gérant les dossiers au quotidien, se sont attelées à adapter toutes nos garanties à la réforme « 100 % Santé » du gouvernement. C'est une mesure importante qui vous apportera un meilleur accès à des soins jusqu'ici assez coûteux. Vous trouverez en dossier central, les informations pour bien comprendre le bénéfice de cette réforme et sa mise en place, progressive, jusqu'en 2021. C'est aussi en 2019 que notre nouveau site Internet a vu le jour, nous ne cessons de l'améliorer, de l'étoffer avec des articles santé, bien-être et pratique. N'hésitez pas à le consulter, c'est une mine d'informations ! Nous avons aussi créé l'application mobile qui vous permet d'accéder à votre espace adhérent à tout moment, où que vous soyez. Une dernière chose, et pas des moindres : les membres du Conseil d'Administration, le Directeur Général et toute l'équipe d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE se joignent à moi pour vous souhaiter, ainsi qu'à vos proches, de très belles fêtes de fin d'année et vous adresser nos meilleurs vœux pour 2020.

**AVENIR SANTÉ MUTUELLE.**

12 Avenue du Général Mangin, 78027 VERSAILLES Cedex. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité; n° SIRET: 775 671951000 58. Le journal d'information d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE n° 27. Revue trimestrielle. Directeur de la publication: Stéphane Levêque. Directeur de la rédaction: Claire-Marie Calmard. Conception et rédaction: Transferase Consulting & RP, département Sudler Paris (Groupe WPP Health & Wellness). Mise en page et impression: CIEM. Imprimé en 20 361 exemplaires. Photos: Shutterstock  
Diffusion limitée aux adhérents, bénéficiaires et amis d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE. Toute reproduction, même partielle, doit être soumise à l'autorisation du Directeur de la publication. Dépôt légal à parution; n° de commission paritaire: 0920M06367; ISSN: 2647-6495  
Origine du papier: Belgique • Taux de fibres recyclées: 0 %  
Ce magazine est imprimé sur un papier certifié PEFC.  
Eutrophisation : P<sub>tot</sub> 0,018 kg/tonne de papier.



## Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2020 Votre garantie Santé bénéficie de 2 services améliorés.

### PROTECTION JURIDIQUE SANTÉ

Une information juridique personnalisée et l'aide à la résolution de vos litiges pour toute question de droit privé ou professionnel. Les risques couverts sont :

- le recours médical contre un professionnel de santé ou un établissement de soins ;
- la présentation de votre recours corporel en cas d'atteinte à votre intégrité physique.

Et, en plus, pour les contrats professionnels, vous bénéficiez de la défense pénale.

Composez le numéro dédié : 01 30 09 98 02 Coût d'un appel local

### LA TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE

Nous avons signé un accord avec un nouveau partenaire pour la téléconsultation médicale.

Ce service disponible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, est gratuit pour tous les adhérents d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE.

Par téléphone ou sur le site [www.bonjourdocteur.com](http://www.bonjourdocteur.com), vous avez accès à :

- une consultation médicale à distance par un médecin généraliste qui établira un diagnostic, rédigera l'ordonnance et pourra organiser la livraison de vos médicaments ;
- l'accès à des médecins spécialistes (conseil, orientation et prise de rendez-vous) ;
- prévention et bien-être, des conseils santé, des consultations avec des diététiciens, des psychologues.

Consultation avec un médecin : 01 49 65 25 41 Sans surcoût en France et partout dans le monde

## Important : mise à jour des coordonnées

Afin de vous assurer de bien recevoir vos relevés de remboursement, vos accords sur les prises en charge, et tout ce qui concerne la gestion de votre Contrat Santé, pensez

à bien mettre à jour vos informations personnelles (relevé d'identité bancaire, adresse e-mail...) et tout changement de situation sur votre espace adhérent. **Si vous n'avez pas encore créé votre compte adhérent, c'est le moment de le faire!**

0 800 501 918 Service & appel gratuits





## Initiation aux premiers secours

Dans le cadre de sa mission mutualiste, AVENIR SANTÉ MUTUELLE, a organisé une journée d'initiation aux gestes de premiers secours avec le concours de la Croix-Rouge.

**D**eux groupes de 10 personnes ont pu bénéficier d'une formation gratuite de 3 heures pendant lesquelles informations, démonstrations, vidéos et exercices pratiques leur ont permis de reconnaître les premiers symptômes d'un AVC, de pratiquer un massage cardiaque ou encore d'utiliser un défibrillateur...

Chaque participant est reparti avec un mini-guide lui rappelant les gestes essentiels et une attestation d'initiation aux premiers secours. L'importance de ces formations et le succès rencontré lors de cette journée à Evry, nous encourageant à envisager de la renouveler et de l'étendre à d'autres communes.

Nous ne manquerons pas de vous tenir informés des prochaines dates. ✨



## AVENIR SANTÉ MUTUELLE s'engage auprès des Indépendants

Le salon SME s'est déroulé du 30 septembre au 1<sup>er</sup> octobre. Pour la deuxième année consécutive, AVENIR SANTÉ MUTUELLE a reçu sur son stand tous ceux qui ont l'ambition de mener un projet d'Indépendant ou de Micro-Entreprise.

**N**os conseillers Mutualistes ont informé et rassuré ces futurs créateurs d'Entreprises sur les possibilités de contracter une Complémentaire Santé et une Garantie Prévoyance, adaptées à leur situation et avec un coût compétitif. Être indépendant professionnellement est particulièrement

chronophage et se savoir soutenu et écouté en matière de santé est essentiel pour ces courageux entrepreneurs. Cette année, ils étaient encore très nombreux à fouler les allées du salon, ce qui est encourageant pour la santé économique de notre pays.

D'autre part, lors de l'événement,

nous avons organisé un tirage au sort et c'est Madame Roxane MORLÉ - Les Ponts-de-Cé - qui a remporté le « Pack communication Pleine Santé ». Ce cadeau lui a permis de réaliser des travaux d'impression pour son Entreprise.

Tous nos vœux de réussite aux futurs entrepreneurs! ✨



# 100% SANTÉ

## 100 % pratique

Dans notre dernier numéro, nous vous informions sur la grande réforme du gouvernement en matière de santé: le « 100 % Santé », qui correspond à la prise en charge à 100 % des soins dentaires, ophtalmologiques et auditifs. Beaucoup de nouvelles informations sont à assimiler, il est temps d'entrer dans le détail pour mieux comprendre les bénéfices de cette mesure. Entièrement mise en place au 1<sup>er</sup> janvier 2021, la réforme du « 100 % Santé » propose différents types de remboursements; étudions-les en fonction de chaque secteur.



### À LA UNE...



## OPTIQUE

**Au 1<sup>er</sup> janvier 2020, il sera possible de s'équiper en matériel de qualité sans reste à charge.**

### Les montures

Les opticiens devront être en mesure de vous proposer des montures à un prix inférieur ou égal à 30 euros (qui sera pris en charge par la Sécurité Sociale et la Mutuelle). Le panier « 100 % Santé » propose un choix de 35 montures pour adultes avec 17 modèles différents, 20 montures pour enfants avec 10 modèles différents.

Si vous choisissez parmi ces montures, vous n'aurez rien à déboursier. Mais, si vous décidez de prendre une monture qui ne fait pas partie du panier « 100 % Santé », vous aurez un reste à charge.

Exemple: vous choisissez une monture qui coûte 145 euros, vous serez remboursé dans les conditions prévues par votre Complémentaire Santé, mais dans la limite de 100 euros (au lieu de 150 euros précédemment). Il restera donc 45 euros à votre charge sur la monture.

### Les verres

Il existe 2 classes:

- **Classe A:** sans reste à charge. Ce sont des verres de qualité technique et esthétique avec amincissement et traitement anti-rayures, anti-reflet et répondant à tous les troubles visuels.
- **Classe B:** les verres proposés sont à prix libre.

- Dans l'hypothèse où vous choisissez une monture proposée dans le panier du reste à charge 0 et une monture de classe A: vous n'aurez aucun frais à votre charge.

- En revanche, si vous choisissez une monture proposée dans le panier du reste à charge 0 et des verres de classe B, vous serez remboursés dans les conditions prévues par la Sécurité Sociale et votre Complémentaire Santé. Vous aurez donc un reste à votre charge sur vos verres, en fonction de la correction et des options que vous aurez choisies.

En plus de ces mesures sur le matériel, la priorité est faite à la prévention avec la mise en place d'exams obligatoires pour les enfants de 8 à 16 ans, et totalement pris en charge.

Enfin, dans un but de simplification, un décret du 12 octobre 2016, permet aux personnes âgées de 16 à 42 ans d'obtenir un renouvellement de leur équipement sans nouvelle prescription jusqu'à cinq ans après la prescription précédente, s'il n'y a pas d'évolution significative de la vue.

## DENTAIRE

**La mise en place du « 100 % Santé » se fait en deux temps.**

**1<sup>er</sup> janvier 2020 : les couronnes et bridges :**

le panier « 100 % Santé » comprendra dès le 1<sup>er</sup> janvier 2020 :

- Couronnes céramiques monolithiques et céramo-métalliques pour les dents visibles (incisives, canines et première prémolaire).
- Couronnes céramiques zircone pour les incisives, canines et toutes les prémolaires.
- Couronnes métalliques pour toutes les dents.
- Bridges métalliques pour toutes les dents.
- Bridges céramo-métalliques pour les incisives.
- Inlays core et couronnes transitoires.

À ce jour, le reste à charge moyen pour une couronne en céramique (coût moyen de 550 euros en province) est de 195 euros et il passe à 545 euros sur Paris (coût moyen de 900 euros).

Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2020, votre reste à charge sera de 0 euro si vous optez pour une prothèse du panier « 100 % Santé ». Deux autres paniers existeront pour les soins prothétiques mais avec un reste à charge variable selon le matériel choisi et le contrat de votre Complémentaire Santé :

- Le panier aux tarifs maîtrisés, avec des prix plafonnés.
- Le panier aux tarifs libres pour des matériaux plus sophistiqués.

**1<sup>er</sup> janvier 2021 : les prothèses amovibles**



## AUDITION

**Un reste à charge 0 au 1<sup>er</sup> janvier 2021.**

Le coût d'un équipement auditif est particulièrement onéreux. À ce jour, il est estimé à 1500 euros par oreille avec un reste à charge de plus de 50 % du coût total.

La prise en charge se fera progressivement jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2021. En 2020, une baisse de 250 euros par équipement sera appliquée sur les appareils. D'autre part, la Sécurité Sociale doublera sa base de remboursement pour passer à 400 euros en 2021. Deux paniers seront proposés :

**Le panier « 100 % Santé »**

• **Équipement :** tous types d'aides auditives (contour d'oreille classique, contour d'oreille à écouteur déporté et intra-auriculaire).

• **Réglage :** douze canaux pour assurer une adéquation de la correction au trouble de l'audition.

• **Options :** trois options minimum à choisir parmi le système anti-acouphène, la connectivité sans fil, le réducteur de bruit du vent, la synchronisation binaurale, la directivité microphonique adaptative, la bande passante élargie supérieure à 6000 Hz, la fonction apprentissage de sonie et le dispositif anti-réverbération.



Ces équipements performants et de qualité bénéficieront d'une période d'essai de trente jours minimum avant l'achat et de 4 ans de garantie pendant lesquels, le patient pourra faire adapter son matériel en fonction de sa perte auditive.

**Au 1<sup>er</sup> janvier 2021, le reste à charge sera de Zéro euro pour ces équipements.**

**Le panier à tarifs libres**

Le panier à tarifs libres sera pris en charge par la Sécurité Sociale à l'identique du panier « 100 % Santé ». Le maximum étant de 1700 euros par oreille, remboursement Sécurité Sociale et Complémentaire Santé réunis.

La prévention fait aussi partie du dispositif de cette réforme en audiologie. Même si la perte d'audition concerne majoritairement les personnes âgées, force est de constater qu'il est de plus en plus nécessaire de faire de la prévention auprès des jeunes pour lesquels, l'écoute de musique sans protection peut avoir des conséquences irréversibles. Il est donc prévu d'élargir les consultations obligatoires aux enfants de 8 à 16 ans, et non plus uniquement pour les enfants de moins de 6 ans.

Que ce soit en dentaire, optique ou audiologie, le professionnel de santé est obligé de vous proposer une offre « 100 % Santé ». Libre à vous par la suite de l'accepter ou de choisir un autre équipement avec un reste à charge pour vous. ✨

# Fêtes de fin d'année, **gare aux excès !**

Les fêtes approchent et parmi les cadeaux, les guirlandes et les agapes en tout genre, vins, champagnes et alcools trouvent une place de choix. Santé publique France en appelle à la vigilance dans sa dernière campagne de prévention, en rappelant les conseils à suivre pour ne pas mettre sa santé en danger.



- pas plus de dix verres par semaine. L'alcool peut aussi faire des ravages chez des consommateurs irréguliers. Avec le tabac, c'est devenu la deuxième cause de cancer (bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, sein, côlon). Sans parler des maladies cardio-vasculaires, des troubles cognitifs, des hémorragies cérébrales... De nombreux décès pourraient être évités. Saisissons l'occasion de ces fêtes de fin d'année dans la joie et la bonne humeur pour se rappeler qu'il n'est pas nécessaire de trinquer pour s'amuser ! Les rayons des magasins alimentaires regorgent de boissons originales sans alcool : évitons les dégâts et trinquons à notre santé avec du jus de tomate, des limonades maison, des virgin mojito ou autres cocktails savoureux et sans risques. ✨

**M**ême si la consommation d'alcool en France est passée de 26 litres par habitant (l/hab) dans les années 1960 à 11,7 l/hab en 2017, elle n'a pas bougé depuis 2013. Le vin à table et l'apéritif font partie de notre patrimoine culturel, mais

23,7 % des Français dépasseraient les nouveaux seuils recommandés par Santé publique France. Ainsi, il est préconisé de réduire sa consommation sur les trois critères suivants :

- des jours sans alcool ;
- pas plus de deux verres par jour ;

## Nouvelle année, nouvelles offres

**P**our le 1<sup>er</sup> janvier 2020, AVENIR SANTÉ MUTUELLE a mis en place un nouveau dispositif en modulant les garanties qu'elle propose afin de vous offrir un maximum de souplesse pour un maximum de remboursement. Les gammes phares, FLEURS, ARBRES et SENIORS qui comportaient respectivement 4, 5 et 6 niveaux de couverture se voient étoffées pour vous proposer désormais, chacune 12 solutions modulaires. Vous pourrez ainsi choisir l'offre

la plus performante en fonction de vos besoins, sur les postes suivants : soins courants ; hospitalisation ; dentaire ; optique. L'audiologie, les soins de bien-être et la prévention sont également couverts sur tous les Contrats Santé. D'autre part, notre partenariat avec le réseau Kalixia vous permet de bénéficier de tarifs préférentiels en optique, audioprothèse et ostéopathie. N'hésitez pas à venir en Agence étudier la solution la plus adaptée à vos besoins (*voir les adresses de nos agences en page 7*).



 **AVENIR SANTÉ MUTUELLE**  
Unis et Solidaires



## Zoom sur...

### Le kiwi

L'adage « une pomme par jour éloigne le médecin » pourrait s'appliquer au kiwi. Ce joli fruit à la peau duveteuse et à l'intérieur très graphique, constitué d'un beau vert lumineux et d'un cœur noir et blanc, est peu calorique (environ 58 kcal pour 100 g) et, surtout, très riche en vitamine C. En effet, il en contient entre 70 et 110 mg pour 100 g, bien plus qu'une orange ! La consommation d'un kiwi par jour permet de répondre à nos besoins en vitamine C, si nécessaire pendant les mois d'hiver.

Consommé depuis plus de deux mille ans en Chine, il apparaît sous le nom de groseille de chine pour remplir d'abord une fonction décorative grâce à la liane à laquelle il est accroché.

C'est seulement au début du XX<sup>e</sup> siècle que nous commençons à le déguster, en version sucrée ou salée. Sa chair décorative en fait l'invité de choix dans les salades de fruits, mais il accompagne à merveille les poissons crus, les crustacés ou le fromage. Quant aux enfants, ils adorent le consommer à la coque le matin. Attention cependant aux personnes qui ont un terrain allergène, le kiwi peut favoriser les allergies.

Également composé de vitamine E aux vertus antioxydantes, de potassium et de calcium, le kiwi se conserve très bien : 3 à 5 jours à température ambiante et jusqu'à 3 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Nous avons d'autant plus de plaisir à le mettre à la une ce trimestre, qu'il est devenu éco-responsable, car nul besoin est d'aller en Chine ou Nouvelle-Zélande pour le cueillir. La France est désormais le troisième producteur européen après l'Italie et la Grèce. Il existe même une variété Label rouge, originaire de l'Adour.

Alors profitez de cet hiver pour faire le plein d'exotisme. ✨



## Forum des lecteurs

**Vincent B.** Je suis auto-entrepreneur et j'ai une complémentaire santé. Mais suis-je couvert en cas d'accident ?

Votre question est importante Vincent. La Complémentaire Santé vous rembourse sur vos frais de santé en fonction des options choisies, mais en cas d'accident, d'éventuelle cessation d'activité, temporaire ou définitive, vous n'êtes pas protégé. Pour cela, il vous faut souscrire une garantie Prévoyance. Le produit DUO PRO d'AVENIR SANTÉ MUTUELLE vous permet de gérer votre santé et votre prévoyance simultanément. En plus de vous faire gagner du temps, vous bénéficiez de réductions fiscales de la loi Madelin.

### Nos Agences

#### 91000 Évry

330, square des Champs-Élysées  
Du lundi au vendredi  
de 9h15 à 12h45  
et de 13h30 à 17h00

#### 78200 Mantes-la-Jolie

29, rue Gambetta  
Du lundi au vendredi  
de 9h15 à 17h00  
sans interruption  
Le samedi 9h15 à 12h45

#### 75011 Paris

87, rue de la Roquette  
Du lundi au vendredi  
de 9h15 à 17h00  
sans interruption

#### 91130 Ris-Orangis

42, rue Edmond Bonté  
Du lundi au vendredi  
de 9h15 à 17h00  
sans interruption

#### 78000 Versailles

45, rue Carnot  
Du lundi au vendredi  
de 9h15 à 17h00  
sans interruption  
Le samedi 9h15 à 12h45

CONTACTS



0 800 501 918

Service & appel gratuits



www.avenirsantemutuelle.fr



contact@avenirsantemutuelle.fr

# GÉREZ VOTRE PROTECTION SANTÉ OÙ QUE VOUS SOYEZ



## AVENIR SANTÉ MUTUELLE

Unis et Solidaires



### Le site internet

- Tout savoir sur nos garanties santé, prévoyance et nos services
- Réaliser votre devis en ligne
- Consulter nos articles, santé, bien-être...
- Feuilletter en ligne notre revue trimestrielle.

### Pour les adhérents, un espace sécurisé permettant de :

- Consulter vos remboursements
- Télécharger vos relevés de prestations
- Déclarer vos changements de situation
- Effectuer vos demandes de prise en charge, devis, remboursements.



### L'application mobile sécurisée

Téléchargez dès maintenant notre application mobile gratuite.

À tout moment, consultez vos remboursements et votre contrat santé, gérez vos informations personnelles, accédez à la messagerie, et géolocalisez nos agences. N'hésitez pas à venir dans l'une de nos agences, nous vous expliquerons comment créer votre compte sur notre espace en ligne et comment vous servir de ces outils en toute simplicité.



5 agences en Ile-de-France :

Evry • Mantes-la-Jolie • Paris XI • Ris-Orangis • Versailles

Renseignez-vous au

**0 800 501 918** Service & appel gratuits

ou sur : [www.avenirsantemutuelle.fr](http://www.avenirsantemutuelle.fr)